

Соколова Ирина Николаевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВОЙ АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в настоящее время исследованию интернет-зависимости посвящено значительное число работ и их количество продолжает возрастать, но несмотря на это зачастую они довольно фрагментарны, поэтому статья является попыткой собрать причины развития цифровой аддикции во едино. Автором рассматриваются основные факторы, механизмы и стадии развития зависимости от интернета у подрастающего поколения, подробно описываются механизмы формирования цифровой зависимости у разных типов личности подростков. Приводится физиологический механизм развития аддикции у молодежи.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, подростки, цифровая аддикция, нехимические аддикции, компьютерная зависимость, психологическое здоровье.*

Актуальность темы определена тем, что технологические достижения конца XX и начала XXI веков привели к появлению и резкому росту новых видов развлечений и досуга. Так, за последние 10 лет значительно выросло количество пользователей сети интернет с 1,97 млрд до 6,04 млрд по состоянию на декабрь 2025 года. По данным опросов ВЦИОМ (Всероссийского центра изучения общественного мнения) 98% подростков в возрасте 14–18 лет являются активными пользователями социальных сетей. Доступность гаджетов и доступа в сеть интернет стали мощными факторами, под влиянием которых происходит формирование личности современных детей и подростков.

Процесс взаимодействия человека с сетью привлекает внимание специалистов из разных отраслей, а механизмы цифровой зависимости являются предметом исследования многих ученых. Зависимое поведение, о котором будет идти речь в данной статье, относится к нехимической аддикции. Ее можно описать

следующим образом: это непреодолимое навязчивое желание выйти в сеть, не смотря на отсутствие свободного времени и реальной необходимости подключения к сети Интернет в данный момент, а также невозможность вовремя покинуть эту сеть [1]. Данные социологических опросов свидетельствуют о том, что к основной категории зависимых от цифровой среды людей относятся подростки. Во-первых, они являются самыми активными пользователями Интернета из всех возрастных категорий. Во-вторых, влияет незрелость их личности и непостоянство личностных характеристик подрастающего поколения, что и способствует их уязвимости к различным негативным воздействиям извне, но только ли это влияет?

При поиске ответа на поставленный вопрос будем придерживаться комплексного подхода, учитывающего и нейробиологические, и психологические, и социально-средовые факторы механизма развития аддикции.

Имеются исследования, в которых анализируются факторы развития подобного рода зависимости у подростков. Основным фактором считаются психологические особенности возрастного периода: это и восприимчивость к внешним влияниям и изменение сложившихся психологических структур, пересмотр нравственных представлений и социальных установок (А.Ю. Акопов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко) [3].

Есть авторы, выделяющие внешние социальные факторы, внутренние наследственно-биологические предпосылки и внутриличностные причины, располагающие к развитию аддиктивного поведения.

По мнению В.Д. Менделевич и В.В. Шабалиной наиболее частой причиной является возможность удовлетворить свои потребности в общении, достижении и реализации своих личностных качеств [5].

В исследованиях В.В. Барцалкиной, Т.В. Дуденковой, Ю.Н. Мураткиной, Л.Н. Юрьевой и др. авторов была обозначена связь склонности к компьютерной зависимости от особенностей воспитания в семье: а именно высокий уровень семейной тревоги и преобладание авторитарного и гиперопекаемого стилей воспитания [5].

Анализ показателей, вносящих большой вклад в формирование аддикции, проведенный Малыгиным В.Л. и Меркурьевой Ю.А. в 2020 году позволил выделить и описать следующие механизмы формирования цифровой зависимости у разных типов личности подростков [6]:

1) Подростки с нейропсихологическими нарушениями выбирают интернет, как способ стимуляции психической деятельности, внешне регулирующий тонус и внимание. Путем непрерывно появляющихся новых внешних стимулов происходит усиление концентрации внимания, общего тонуса и параллельно незаметно происходит еще большее истощение и утомление, что формирует механизм повторных обращений к сети, создавая механизм возникновения зависимости;

2) подростки с преобладанием акцентуированных черт характера, которым сложно адаптироваться в социуме, в интернете получают удовольствие через новизну, привлечение внимания. Но краткосрочность эффекта вызывает потребность чаще обращаться к интернету, тем самым еще больше усиливая эту потребность и сильнее нарушая социальную адаптацию, создавая стойкий механизм возникновения зависимости.

Механизм развития аддикции с позиции нейробиологии наиболее глубоко рассмотрен в трудах Каменской В.Г. Ею обнаружено участие дофамина в создании зависимости через регуляцию эмоциональных переживаний и когнитивных функции у зависимых подростков [3].

В работах некоторых зарубежных авторов предполагается, что интернет-зависимость является результатом развития психических процессов в неблагоприятных и/или стрессовых условиях среды, которые возможно генетически заданы (Uncapher & Wagner, 2018; Schønning, Hjetland,

Aarø & Skogen, 2020; Marín-López, Zych, Ortega-Ruiz, Hunter & Llorent, 2020) [3].

Рассмотрим физиологический механизм развития аддикции подробнее. Первая реакция на погружение в Интернет различается у разных людей, также как и реакция на первое употребление наркотика или алкоголя. Дальнейшее

развитие поведения подростка в цифровой среде определяется его социально-психологическими особенностями и степенью его физического и когнитивного развития (Каменская, Николаева, 2020; Богачева, 2017). Такие чувства, как одиночество или отверженность, напрямую влияют на формирование низкой самооценки. Что и делает подростка уязвимым к влиянию извне, и может служить удобной почвой для развития зависимости от Интернета. Обусловленная, генетически сниженная, стрессоустойчивость усиливается при частых переживаниях негативных чувств в семье, в школе, в кругу сверстников (в случае социального отвержения), формируя первые проявления социальной дезадаптации. Самооценка снижается еще больше, порождая активный поиск путей уменьшения негативных чувств и эмоций. Вполне вероятно, что ядром механизма развития интернет-аддикции являются доминирующие отрицательные эмоции и поиск способа облегчения этих переживаний, по мнению Каменской В.Г. [3].

Генетические факторы важны в развитии некоторых форм зависимостей (Кибитов, 2020) [4]. Основные формы нервно-психических расстройств и дезадаптаций запускают психоэмоциональные нарушения и патологические реакции на стресс. По мнению ряда исследователей (Czeh et al., 2007; Lu et al., 2003; Bremner, 2006, Bong Mun, 2023, Zhou, Xin, Wang & Ga, 2023), хронический стресс, депрессии и др. сопровождаются нейроатрофическими повреждениями в различных участках головного мозга [3]. И эти же мозговые структуры являются зонами, отвечающими за формирование эмоций, процессы обучения и памяти. Такие нейрофизиологические процессы могут влиять на возникновение психоэмоциональных отклонений.

Один из важных факторов в механизме формирования зависимости – нейропластичность, как способ адаптации нервной системы к изменениям и определяется как способность нервной ткани изменять свою структуру и функции в ответ на воздействие внешних и внутренних факторов. Внешние факторы это: окружающая среда и социальное окружение; характер отношений между людьми; когнитивная и физическая активность; обучение новым формам поведения; уровень образования. Таким образом, можно предположить, что нейро-

пластичность и средовые явления могут явиться причинами формирования аддиктивного поведения. Попытки найти определенные генетические основы «аддиктивной» личности потерпели неудачу, однако полностью это влияние рано «списывать со счетов». Высказываются идеи о том, что гены вносят приблизительно 50% вариаций в эмоциональное поведение человека, в том числе в патологическое и девиантное. Все остальное в реальном поведении определяется социальными и психологическими условиями жизни и развития.

Применение визуализационных методик изучения мозга человека позволило зафиксировать определенные структурные изменения ЦНС у подростков с признаками цифровой зависимости: у них отмечено уменьшение плотности серого вещества в различных участках коры головного мозга (Yuan et al., 2013, Терещенко, Смольникова, 2020) [8]. Немногочисленные работы по этой теме (Терещенко, Смольникова, 2020; Buckholtz et al., 2010; Yuan et al., 2013) указывают схожесть информационных и химических форм аддикции на функциональном уровне организации и активности мозга [8]. А значит, в теории возможны позитивные изменения нейрональных сетей мозга аддиктов, так же, как это происходит при лечении депрессий (Живолупов, Самарцев, 2009) под влиянием не только препаратов, но и психотерапевтических процедур [3]. Но для более точного поиска методов диагностики и коррекции психоэмоциональных нарушений у подростков с зависимостью необходимы дальнейшие исследования.

Говоря о механизме развития зависимости нельзя не упомянуть о стадиях развития аддикции, каждая из которых имеет свою специфику.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек несколько раз соприкоснулся с виртуальным миром, ему начинает нравиться. Компьютер позволяет человеку осуществлять свои мечты пусть и в выдуманной реальности. Человек испытывает удовольствие. Получая положительные эмоции он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Однако специфика этой стадии в том, что пока это еще носит разовый ха-

ракти. Устойчивая, постоянная потребность на этой стадии не сформирована и не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. На этой стадии формирования зависимости, является появление новой потребности – зайти в сеть. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуальных психологических особенностей личности. То есть, стремление к интернету – это, скорее, мотивация, усиленная бегством от реальности и принятия роли. И здесь уже потребность принимает систематический характер. И если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то возможны достаточно активные действия по устранению мешающих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Гаджет полностью вытесняет реальный мир. Но подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, несмотря на то, что состоит из таких же фанатов, все же, не дает подростку полностью уйти в виртуальный мир и довести себя до психических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием активности в сети, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к нему не может. Это самая длительная из всех стадий и зависит от скорости угасания привязанности.

Кратко можно подытожить, что все виды цифровой аддикции характеризуются влечением к факторам, снимающим или ослабляющим тревогу, эмоциональное напряжение, депрессию и иные негативные эмоции. Снижение переживаний этих состояний после взаимодействия с Интернетом через некоторое время возвращается к исходному уровню и весь цикл запускается вновь. Такая динамика формируется за счет сходства морфофункциональной активности системы подкрепления на уровне физиологии (лимбических структур, ядер гипоталамуса, префронтальной коры, ядер ствола мозга, ответственных за синтез и обмен дофамина).

Учитывая «молодость» кибер-аддикций, различные психологические механизмы формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте, можно подвести итог, что в полной мере механизм развития цифровой аддикции до сих пор не изучен. Научно доказано, что этот процесс более многогранен и неоднозначен, нежели это считалось ранее.

Список литературы

1. Антропова К.А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К.А. Антропова, А.А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2014. – С. 10–14. EDN WDAHEN
2. Венцова Т.Б. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости / Т.Б. Венцова, Д.Д. Шиткин // Ярославский психологический вестник. – 2020. – №2 (47). – С. 14–16. EDN LWHBVE
3. Каменская В.Г. Психологические и психобиологические подходы к изучению поведения подростков в цифровой среде / В.Г. Каменская // Российский психологический журнал. – 2024. – №21 (1). – С. 168–183. DOI 10.21702/rpj.2024.1.9. EDN LPTQLC
4. Генетические маркеры риска интернет-зависимости: связь с анамнестическими и клиническими характеристиками / А.О. Кибитов, Н.А. Чупрова [и др.] // Вопросы наркологии. – 2020. – №7 (190). – С. 66–90. DOI 10.47877/0234-0623_2020_07_66. EDN APDUXO
5. Коваль Т.В. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Татьяна Вячеславовна Коваль. – М., 2013. – 136 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/lichnostnaya-sfera-podrostkov-sklonnykh-k-razvitiyu-kompyuterno-zavisimosti> (дата обращения: 02.02.2026). EDN SUUZDX
6. Малыгин В.Л. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева // Консульта-

тивная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28. №3. – С. 142–163. DOI 10.17759/cpp.2020280309. EDN NKPRXK

7. Неврюев А.Н. Развитие цифровой зависимости: обзор современных зарубежных исследований / А.Н. Неврюев // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2. №1. – С. 60–74. DOI 10.17759/epps.2025020105. EDN UBTUMV

8. Терещенко С.Ю. Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы / С.Ю. Терещенко, М.В. Смольникова // Социальная психология и общество. – 2020. – №11 (1). – С. 55–71. DOI 10.17759/sps.2020110104. EDN OVINVQ